

Abril 2022

COME MEJOR POR MENOS



Planear de Antemano Ayuda a Reducir la Incertidumbre

Los beneficios de emergencia de SNAP, relacionados con la pandemia, van a terminar en mayo. Por esto, debes planear ahora lo que puedes hacer. Algunos ejemplos:



Guarda en tu despensa lo básico para preparar comidas rápidas, deliciosas y nutritivas.

Usa el dinero de SNAP, WIC y lo que tengas para comprar alimentos no perecederos, como:

Granos: Arroz, couscous, quinoa, tortillas, pastas, galletas saladas, cereales, harina de maíz, harinas de trigo, pan

Proteínas: Frijoles, lentejas, chícharos, mantequilla de cacahuate, atún, salmon o pollo en lata, nueces

Otros: Sopas cremosas, aceite, harina, azúcar, sal, especias, salsa de tomate, huevos, ajo picado, cebollas y papas

Frutas y verduras: Una buena opción son las enlatadas.

También frutos secos como uvas pasa, albaricoques o ciruelas. Evita azúcar y sal agregados

Lácteos: Leche en polvo o de larga vida, leche evaporada



Aprende a usar lo que encuentras en la despensa.

Antes de descartar un ingrediente que nunca has usado, ve a eatgathergo.org/récipes o a www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes y busca una receta con ese producto.

Prueba algo nuevo. Quizás lo que encuentras se vuelve un plato favorito.



Busca ayuda en tu comunidad.

Si necesitas una mano (o una bolsa de alimentos), podrás encontrarla. Puedes hallar comida y otros recursos en www.211.org o CommunityCompass.app



Barras de Cereal con Mantequilla de Cacahuate

Ingredientes

- 1/2 taza miel
- 1 taza mantequilla de cacahuate
- 2 tazas cereal de arroz
- 2 tazas avena de cocción rápida
- 1 taza uvas pasa u otro fruto seco

Preparación

1. En una olla haz hervir la miel.
2. Baja el calor y mezcla la mantequilla de cacahuate.
3. Añade el cereal, la avena y las uvas pasa, mezclando bien. Retira del fuego.
4. Rocía con spray o unta con aceite una asadera cuadrada de 8 pulgadas de lado. Presiona la preparación en la asadera y cuando se enfríe, córtalo en 16 barritas.
5. Guarda en un recipiente hermético por hasta una semana.



Our free, fun, hands-on classes offer large servings of helpful tips, exercise, food samples and resources. Sign up today at <https://www.eatgathergo.org/programs>.



@PurdueNEP



Purdue Extension
Nutrition Education Program



Purduenep



Resources: <https://www.eatgathergo.org/eat/planning/eating-healthy-on-a-budget/>
<https://www.eatgathergo.org/recipe/peanut-butter-cereal-bars/>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades y acceso. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Expanded Food and Nutrition Education Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).